



北海道教育大学教職大学院における 「命の教育プロジェクト」と「SOSの出し方教育」

井門正美(北海道教育大学教職大学院)



自殺総合対策推進センター主催 平成30年度「生きることの包括的支援研修会 第1回子ども・若者対策」
2018年9月27日 於 星陵会館ホール

1. はじめに

今日、学校関係者の様々な努力にもかかわらず、児童生徒の自尊感情の低さ、他者への思いやりや倫理観の欠如が問題視されている。いじめ、虐待やDV、自殺など、命に関わる問題が社会基盤を揺るがす大きな問題となっている。こうした状況に鑑み、北海道教育大学教職大学院では、2016年度より「命の教育プロジェクト」を開始した。本院ではこのプロジェクト以前にも「いのちを大切にす教育」(2012年度～)を推進してきたが、新プロジェクトでは、教職大学院としての組織的教育実践研究として取り組んでおり、特に自殺総合対策推進センター(本橋豊センター長)との連携を図り、北海道のみならず全国的な動向を見据えつつ教育実践と研究を推進している点に特色がある。

2. 命の教育プロジェクトの6つの柱

本プロジェクトでは、上記目標を達成するために、主要な教育実践研究について、現在、次のように6つの柱を設定し取り組んでいる。

- ① 人間形成と成長の基盤となる教育として、「心を育てる読書教育」
- ② 日々の悩みや人間関係の軋轢等から自身を解放する「ストレスマネジメント教育」
- ③ 苦難やストレスに耐え立ち向かう「レジリエンス教育」
- ④ 保健衛生に留意し健康被害を避け、体づくりや健康を促進する「健康教育」
- ⑤ 危険から身を守る「安全教育」
- ⑥ 自殺者を一人でも減少させる人間関係や社会基盤づくりを推進する「自殺総合対策」

以上を、教職大学院講や教員免許状更新講習等、本院の教育研究活動に組み込んでいる。

3. 本発表における2つの主要実践

本発表では、我々のここ1年間の教育実践研究活動の中から、特に「命の教育Yes/Noカード学習」と「SOSの出し方教育」について紹介したい。

(1)「命の教育Yes/Noカード学習」

6つの柱に当たる内容「ストレスマネジメント教育」「レジリエンス教育」「健康教育」「安全教育」「SOSの出し方・気づき方」「自殺総合対策」をクイズにして、現在70問を作成。

(2)「SOSの出し方教育」

現在、若者の自殺総合対策の重要な対策として、厚生労働省は「SOSの出し方教育」を掲げ、推進している。東京都足立区が先進事例を公開しているが、われわれも北海道において実践している。

(1)「命の教育Yes/Noカード学習」

命の教育プロジェクトでは、6つの柱に関して、WEB上で学ぶことのできる「命の教育Yes/Noカード学習」(旧自殺対策Yes/Noカード学習)サイトを開設している(<http://www.ido-labo.com/edu4life/>)。

当サイトではゲーミング・シミュレーション教材を用いた学習を可能にしている。

①カード学習の仕組み

1)教育(学習)内容

- 1)ストレスマネジメント教育
- 2)レジリエンス教育
- 3)健康教育
- 4)安全教育
- 5)SOSの出し方・気づき方教育
- 6)自殺総合対策
- 7)その他の実践

各項目については、当初の構築段階では、1)～6)で計100問程度と構想していたが、現段階ではストレスマネジメント(10問)、レジリエンス(13問)、健康教育(20問)、安全教育(20問)、SOSの出し方・気づき方(5問)、自殺総合対策(2問)の計70問である。

2)教育(学習)方法

ゲーミング・シミュレーション手法, Yes/Noゲーム形式を採用

1)カードの表・質問部分が提示される。学習者(player)が、これにYesか、Noで解答をすると、カードの裏・解答部分が表示される。正答には○、誤答には×が表示され、正答は得点となる。いずれの場合にも「解説を読む」というパーナーがあるので、これをクリックすれば解説を読むことができる。

2)カードの裏には、「次へ」のパーナーがあるので、ここをクリックすれば次の質問に移る。こうして、随時、カード学習が進む。1つのテーマ上記項目ごとのステージが終了すると、合計得点が表示される。

3)次のステージ(教育内容)に進み、同様のカード学習を行うが、最終的には、1)～6)の70問を終了すると総合得点が表示される。この得点は、学習者の成績として記録される。このカード学習は、「もう一度挑戦する」というパーナーもあるので、これをクリックすれば何度もチャレンジすることができ、その成績は時系列でデータ化されるようにしてある。

以上のようにカード学習は展開するが、正誤のいずれであっても、学習者が解説を読むことによって、上記1)～6)の教育内容を学ぶことができる。

この学びが、命の教育においては、自身や家族、友達の悩みやストレスを回避したり解消したりする基礎的な力になることを目指している。

②カード学習の展開(ゲーム学習活動)

1)学習者氏名の入力

まず、カード学習の初期画面では、図のように「氏名入力」を行い、次に「ジャンル」が選択できるようになっている。ジャンル選択では、学習したい項目を選択し、その上で「挑戦する!」のボタンをクリックするとゲームが開始する。

Yes/Noカード学習の初期画面

★ お名前を入力してください。

★ ジャンルを選択してください。

ストレスマネジメント (10問)

挑戦する!

全ジャンルに挑戦 (70問)

- ストレスマネジメント (10問)
- レジリエンス (13問)
- 健康教育 (20問)
- 安全教育 (20問)
- SOSの出し方・気づき方 (5問)
- 自殺総合対策 (2問)
- その他の実践 (0問)

2)カード学習の展開

最初のジャンルのストレスマネジメントでは質問が10問あるが、図は5問目の質問並びに解答結果である。上記質問に、Yes/Noのいずれかを選択してクリックする。この質問の場合の正答は「Yes」であるが、正解すると○、誤答だと×が表示される。正答誤答にかかわらず、「解説を読む」が表示されるので、クリックしてその解説を読んで学ぶ。

カード学習第5問 ストレスマネジメント編

ストレスマネジメント 5 / 10

質問

さまざまなストレスに対処する方法がある。

YES NO

ストレスマネジメント 5 / 10

質問

さまざまなストレスに対処する方法がある。

答え: YES

解説を読む

次へ >

ストレスマネジメント質問5の解説

解説

ストレス対処法のことをコーピングと言います。コーピングとは、コープ (cope) という英語から作られた言葉で、「問題に対処する、切り抜ける」という意味です。

児童生徒が各自で行っていたストレス対処法を尊重しながら、ストレスマネジメントの技法を伝え、実際に体験させます。具体的な技法としては、ゆっくりと呼吸しながら体の中のイライラなどの気持ちを吐き出していく「イメージ呼吸法」や、手や足などに力を入れる動作と力を抜く動作を繰り返し行うことでリラックスした状態を実感する「漸進性弛緩法」、両肩を上げて緊張させた後に脱力することで自分自身の体の感じや変化に気づいていく「肩の動作法」などがあります。特に体に働きかける方法は、児童生徒がすぐに実感することができ、非常に有効な方法である、としています。

(安川禎亮「子どもの総合的な能力の育成と生きる力」北樹出版 2017)

解説では、ストレス対処法(コーピング)について「イメージ呼吸法」「漸進性弛緩法」「肩の動作法」などが紹介されている。

10問中 10正解です。

ジャンル	設問数	正解数
ストレスマネジメント	10	10

すべての解説を読む

もう一度 挑戦する

こうして10問の解答が終わると、図のように集計結果が示される。この時点で「すべての解説を読む」をクリックすると、当ジャンル10問の解説全てを読むことができる。また、「もう一度挑戦する」をクリックすれば、当ジャンル10問について再度クイズに答えることもできる。繰り返すことで正答率が向上し、解説も暗記してしまうほどになる。

3)カード学習の終了と成績の表示

以上のように全ジャンルが終了すると、全問の解答結果が示される。

全問終了後の成績集計

学田朗さんの成績

70問中 65正解です。

ジャンル	設問数	正解数
ストレスマネジメント	10	10
レジリエンス	13	13
健康教育	20	18
安全教育	20	20
SOSの出し方・気づき方	5	3
自衛総合対策	2	1

すべての解説を読む

もう一度 挑戦する

70問全てが終わると、「〇〇さんの成績 □問中△正解です」と成績が示される。ここで「すべての解説を読む」をクリックすると、全解説70問を読むことができる。また、「もう一度挑戦する」をクリックすると初期画面(図3-1)に戻り、再度、問題にチャレンジすることができる。

最後になるが、このカード学習では、facebookやTwitterも使えるようになっていることを書き添えておきたい。

③問題一覧

1)ストレスマネジメント編

1. 子どもには、ストレスはない。
2. 子どもがネガティブな考え方に陥ってしまうのは、仕方がないことである。
3. ストレッサー(日常生活で遭遇する様々な出来事や刺激)は、1つである。
4. さまざまなストレッサーに対するさまざまな反応を「ストレス反応」という。
5. さまざまなストレスに対処する方法がある。
6. ストレスとうまく付き合うためには、「マインドフルネス」という考え方や態度を身につけることが効果的である。
7. ストレスマネジメント教育は、健康教育である。
8. ストレスマネジメント教育は、問題が起こったときに行うものである。
9. ストレスマネジメント教育は、いじめ防止にも有効である。
10. スクールカウンセラーは、学校において児童生徒のストレスマネジメントに対する役割を担っている。

2)レジリエンス編

11. レジリエンスとは身近にある、ありふれた心の概念である。
12. レジリエンスは「折れない心」「逆境力」といったありふれた心を表す言葉なので、あまり深い意義や価値はない。
13. LOCとは、自分の考え方や感情や行動のコントロールのありか(場所)により、生き方の違いが見えてくるということである。
14. レジリエンスが注目され始めたのは、21世紀になってからである。
15. レジリエンスには、いろいろな種類がある。
16. レジリエンスは、きたえることができる。
17. レジリエンスを弱めてしまう考え方がある。
18. レジリエンス教育に、効果はある。
19. レジリエンス教育は、学校の現場のニーズを踏まえた研究が十分に進められている。
20. レジリエンスを高める方法の1つとして、太陽の光を浴びることは有効である。
21. レジリエンス教育は、命を守る教育につながる。
22. 「SOSの出し方教育」は、学級担任だけで行うものである。
23. さまざまな自殺対策がなされ、どの年代でも自殺者の減少が進んでいる。

3)健康教育

24. 喫煙による影響は、全身におよぶ。
25. がんと喫煙の因果関係はない。
26. たばこがやめられない人は意志の弱い人である。
27. たばこは、依存性があるものの違法な薬物の依存ほどではない。
28. たばこの煙を吸って、健康に被害が及ぶのは喫煙者自身であって、周囲の人には関係がない。
29. たばこ製品の燃焼部分から出る煙(副流煙)は、喫煙者が吸うたばこの煙(主流煙)に比べて、悪影響が少ない。
30. たばこは、ストレスを減らしてくれるから、心身への良い影響もある。
31. 長生きをする人の中には、長年喫煙している人もいる。だから、喫煙と長命は関係ない。
32. 女性の妊娠・出産においては、どの過程においても、本人および周囲の人の喫煙は悪影響を与える。
33. 喫煙開始年齢が若いほど、喫煙による悪影響は高くなる。
34. 薬物乱用とは、危険な薬物を複数回にわたり、本来の目的以外で使用するこである。
35. 日本で乱用されている薬物は基本的に1種類である。
36. 大麻による検挙者は平成 21年をピークに減少し続けている。

37. 覚醒剤を乱用すると、幻覚や妄想が現れるほか、大量に使用すると死に至ることもある。
38. MDMAという薬物は、視覚、聴覚を変化させる気分を高揚させたり、不安を取り除いたりする作用がある。
39. 「危険ドラッグ」と呼ばれる薬物は、もともと規制されていなかったものであるため、従来からの違法薬物に比べると、その危険性は低い。
40. 薬物の作用は一時的なものであるから使用をやめれば、心身共に元の状態に戻ることができる。
41. 薬物を乱用した影響は自分自身だけではなく、他人にも大きな影響を与えることがある。
42. 薬物は、生まれてくる子供にも影響がある。
43. 子供に対する薬物乱用予防は周囲の大人の努力による。

4)安全教育

44. 「子ども110番の家」は、子供が助けを求めたら保護してくれる。
45. 「セーフティ(防犯)ステーション」活動とは、女性や子供の駆け込みへの対応や緊急事態に対する110番、119番通報などを行う活動である。
46. 子供から「不審者の車に乗せられそうになった」と聞き、急いで車を追いかけた。
47. 交際相手が自宅へ押し掛け、殴られて打撲傷を負った。「二度と暴力を振るわない」と謝罪されたので、その時はひとまず許した。
48. ストーカー被害について、「通勤・通学途中などあなたの行く先々で待ち伏せをしている」「あなたのその日の行動や服装などを電子メールや電話で告げる」などは物理的な被害がないため、警察などから「警告」を出すことはできない。
49. ここ数年間、「出会い系サイト」を利用した結果として、18歳未満の少女少女が犯罪に巻き込まれるケースが後を絶たない。その被害者のほとんどは、女性である。
50. 携帯のメールに、「出会い系サイト」の案内が送られてきた。食事をするだけでお金をくれるというので、相手に会った。
51. 「裸の画像をもっている」「ネットにばらまく」と脅されたので、すぐに警察に相談した。
52. 「いじめはしてはならない」と法律で決められている。
53. 「いじめ」とは物理的な影響を与える行為(インターネットを通じて行われるものも含む)である。

54. 非常用として、最低1日分の食料や飲料水などを準備するとよい。
55. トリアージとは、緊急度判定に基づく治療順位の決定のことである。
56. 災害時の家族内の連絡体制等(連絡方法や避難ルールの取決め等)は、状況に応じて連絡を取りながらきめる。
57. 屋内で、携帯電話などで緊急地震速報のアラームが聞こえてきたら、急いで屋外へ避難しなければならない。
58. 地震発生時、自動車を置いて避難する場合、エンジンキーは付けたままにし、ドアはロックしない。
59. 津波は、第1波が来たら第2波以降は弱まるため、海や川に状況を確認しに行くべきである。
60. 津波は、必ずしも引き潮から始まるとは限らない。
61. 火山活動は不確実性が高く、完璧な予知は不可能である。
62. 風水害の危険があると思われるときは、状況を見極めるため早めに避難せず、なるべく自宅で待機すべきである。
63. 自動車を運転中に暴風雪に遭遇し、車内で救助を待つときは、原則エンジンを停止する。

5)SOSの出し方・気づき方編

64. 日本の職業別自殺者(学生・生徒を含む)は、深刻な問題である。特に中高生の自殺率の推移としては、ここ20年自殺者数が横ばいであるが、自殺率は漸増傾向と言える深刻な状況である。
65. 小中高生は自殺のSOSを出すことが出来ないため、学校で自殺予防の早期発見は不可能である。
66. 学校教育の中で、自殺を予防できる様々な手立てがある。
67. 1981年に「子どもの自殺防止のための手引書」が発行され、内容も自殺予防において重要とされる内容が網羅的に述べられているので、これで中高生の自殺予防は万全である。
68. 北海道には、「教育関係者のための、ゲートキーパー手帳」という、学校の教員向けに、自殺予防に関する大切な知識や対処法などを伝えるための手引きがある。

6)自殺総合対策編

69. 日本の人口10万人当たりの自殺者数はアメリカのそれと比較しておよそ1.5倍多い。
70. 日本は1990年にはフィンランドよりも人口10万人当たりの自殺者数が多かったが、自殺防止対策を実施した結果、2002年ごろからフィンランドより人口10万人当たりの自殺者数は少なくなった。

*** 解答と解説については、北海道教育大学教職大学院「命の教育プロジェクトホームページ」で、是非、カード学習をして確かめてみてください。**
(<http://www.ido-labo.com/edu4life/suicideprevention/#05>)

④命の教育Yes/Noカード学習の課題問題一覧

このカード学習は、まだ、未完成である。各ジャンルの質問数にばらつきがあり、質問がジャンル違いのものもある。また、質問内容が児童生徒向けのものや成人や保護者、教育関係者向けのものなど混在した状態にある。解説についても同様で、その解説内容の対象者が定まっていないものがあり、解説文章の分量にもばらつきもある。

今後は、こうした問題点を修正して、質問数については今日的な状況を見据えつつ、随時増やしていこうと考えている。また、自殺総合対策に関しては、児童生徒や若者向けの「SOSの出し方」と保護者や教師向けの「SOSの気づき方」に分けた設問形式にするなどの工夫を図ることも必要だと考えている。

質問と解説等を整えた後、このカード学習の学習効果についての調査研究を進めたい。

(2)「SOSの出し方教育」実践 – SOSの出し方を学ぼう –

①授業実践 1時限(45分～50分)で実施

内容構成

- 1)自尊感情を高める「共有体験」に関するステージ
- 2)SOSの出し方を教えるステージ

②実践の評価

1)アンケート調査による評価「そばセット(SOBA-SET)」

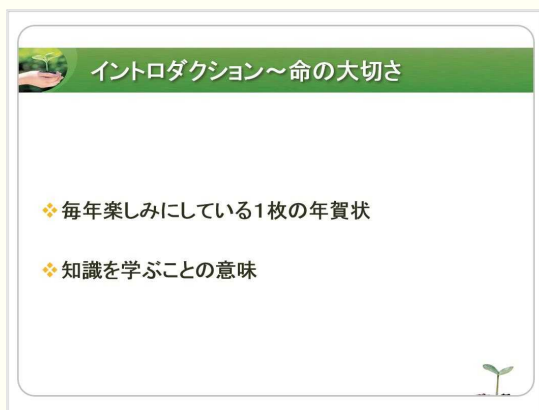
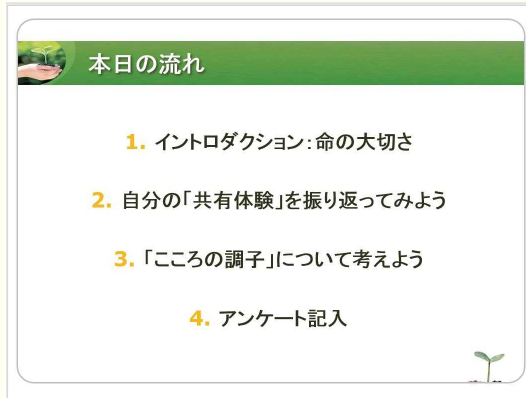
近藤卓が開発した自尊感情の測定尺度に、調査の観点として必要な項目として、「誰でもこころの調子が悪くなる可能性があると思います」「こころの調子が悪くなっても、助けを求めることができれば回復することができると思います」「まわりの人の心の調子が悪くなったとき、自分にできることはあまりないと思います」の3つを加えて実施した。また、生徒には授業に対する記述をしてもらった。

2)実践者による実践省察 –ビデオ録画等の活用

授業実践については、録画を行った。実践者による事前・事後討議を重ね、映像を確認したり、学習者のアンケート記述なども踏まえて、教材や授業改善を図る。

③授業実践－スライド紹介－

授業実践者 北海道教育大学教職大学院(札幌校) 井門正美, 梅村武仁, 川俣智路



導入部分で、梅村が、毎年楽しみにしている、ある年賀状を紹介した。梅村が11年前に札幌市内の中学校で教頭をしていた時、朝練習をしていた女子生徒が突然倒れた。当時、学校にAEDが設置された関係で、救命講習を受けていた先生方が素速く対応し、病院に搬送された彼女は一命を取り留めた。医師からは先生方の救命措置の知識と技能が命を救ったと褒められた。その後、アメリカで移植手術を受け健康を取り戻している。年賀状はその彼女の家族からのもので、今年は「社会人一年目です」と書き添えられていた、という話。梅村は、紹介した話は「他の人の命を救う知識と技能」を私たちが身に付けていることの大切さを象徴する話であり、もう一つ重要なことは「自分自身の命を守る知識と技能」を持っていること、今日は、その方法として「SOSの出し方」を学びましょう、と呼びかけた。

共有体験を振り返る

❖ DVD「つみきの家」を見て、自分の「共有体験」を振り返ってみよう



海面の上昇で沈んでいく街。しかし、その土地にこだわり家を積み上げては暮らし続けている一人暮らしの老人が主人公だ。ある時、彼は床に開けた穴にパイプを落としてしまう。そこで潜水服を身に付け海面下にある沈んだ家に潜っていく。すると、「あっ…」と昔のことが思い出された。3年前に亡くなった妻のこと、わが子と遊ぶ妻と自分、妻に愛を告白した場面、幼なじみの妻と語り合っている自分…潜れば潜るほど過去へ過去へと辿るように思い出がよみがえってくる。物語の最後は、老人が一番上の家に戻ってきて、テーブルに亡き妻の写真を置き、2つ並べたグラスにワインを注いで安らかな表情をしているシーンで終わる。豊かで深みのある色彩とノスタルジックな雰囲気漂う作品だ。

この作品は、加藤久仁生監督の短編アニメーション映画(2008年)で、2009年にアカデミー賞を受賞している。

視聴してみてどうでしたか？

❖ ビデオを見ての感想はありますか？また、ビデオの内容からどんなことを思い出しましたか？思いつまままに、↓の余白に書いてみましょう。

この物語は「共有体験」というキーワードから捉えられる。「共有体験」とは、仲間や家族と経験や感情を共有する体験であり、これは自分がかけがえのない存在であるという自尊感情や自己肯定感を強くすると言われている。物語の主人公も今は亡き妻との共有体験を思い巡らしたことで、改めて生きている喜びや生き甲斐を取り戻したようだ。

生徒からは「水が増してくる度に家を積み上げるのは大変!!」「積み重なった家の分だけ思い出もあった。それが全部おじいさんの大切な思い出」「津波で親の実家が流されてしまったことを思い出した」「今はおばあさんがいないんだなあと悲しくなった」など、悲喜こもごもの感想が語られた。



共有体験とは

- ❖ 「共有体験」とは、他人と経験や感情を共有することのことです。家での生活、学校生活、部活、学習塾、色々なところで人間は「共有体験」を重ねています。
- ❖ この「共有体験」は自分がかげがえのない存在である(自己肯定感と言います)という思いを強くします
- ❖ 人生で戸惑いや困難と向き合ったときに、この自己肯定感が、あなたを勇気づけてくれるのです。



「共有体験は、嬉しさ、悲しさ、支え合いといった他の人たちとの経験、それぞれの人が自分にとってその時々仲間がいたことの大切さを実感する中で、自分自身がかげがえのない存在であることに気付くものです。あのおじいさんには、亡くなったおばあさんと共有した時間、語り合った時間が、今生きている自分を支えているのだと、改めて気付いたのです。皆さんも部活動や合唱コンクールなど仲間と頑張ったり、支え合ったりしたと思いますが、そうした体験が皆さん自身の自尊感情を育てます」と語った。

* 「つみきのいえ」は、望月美紗子氏が自尊感情を育てる教育実践に使っている作品である。



こころの調子とは？

- ❖ 通常のストレス状態を50点としたとき、つぎの出来事のストレスは何点だと思いますか？ (夏目. 2008を参照)

- テストを受ける 58点
- 友だちと喧嘩する 59点
- 大学入試 65点
- 失恋する 68点
- 大きなけがや病気 69点



川俣が「SOSの出し方」について話した。まず、「こころの調子」というキーワードから、通常のストレス状態を50とした時に、「テストを受ける」「友達と喧嘩する」「大学入試」「失恋」「大きなけがや病気」が何点になるのか、生徒に質問した。生徒から発言をさせた後で、各々が「58点」「59点」「65点」「68点」「69点」であることを紹介した。



こころの調子が悪くなると

こころの調子は誰でも悪くなる可能性がある

- ❖ 朝、起きるのがつらい／いつも疲れている
- ❖ いろいろなことがうまくいかない、楽しくない...
- ❖ 自分に自信が持てなくなる
- ❖ ほかの人と比較して悲しくなってしまう
- ❖ ほかの人に迷惑をかけている気がする



「こころの調子」は日常生活の中で誰でも悪くなる時がある。例えば、「朝起きるのがつらい、いつも疲れている」「いろいろなことがうまくいかない、楽しくない」「自信が持てなくなった」等々。



こころの調子が悪くなったら

- ❖ 深呼吸をする、運動をする
- ❖ 好きなことをする、いらいらを発散する
- ❖ でも一番良いのは？

信頼できる人に話してみることに

- ❖ 相談するところから始めれば、かならず回復します



一番良い方法は、一人で抱え込み、考え込んだり、苦しんだりせずに「信頼できる人・親しい人」に「相談すること」「SOSを発信すること」が大切だと伝えた。

信頼できる人に話そう

- ❖ 信頼できる人に、今の気持ちを伝えると解決方法が見えてきます
- ❖ 助けてほしいサイン、**SOS**を出して良いんです！
- ❖ 保護者、(保健室の)先生、スクールカウンセラー、友だち
- ❖ 地域にいる信頼できる大人に会う
- ❖ 電話して相談してみる
- ❖ メールしてみる、**LINE**で、**Twitter**で



相談やSOSの発信によって、こころが晴れ、緊張が解かれ、解決方法も見えてくる。保護者、先生、スクールカウンセラー、友だち、周囲にいる信頼できる大人に頼ることの重要性を訴えた。

相談先がたくさんあります

- ❖ 相談をするところもたくさんあります
 - こころの調子にかんする電話相談先
 - ・ こころの健康相談統一ダイヤル(011-622-0556 (平日9時～17時)、0570-064-556、平日17時～21時、土日祝日10時～16時)
 - ・ チャイルドライン(0120-99-7777、月～土曜の午後4～9時)
 - ・ 子どもの人権110番(0120-007-110、平日午前8時半～午後5時15分)
 - 「SNS相談を行う団体」で検索すると厚生労働省のWebサイトに繋がります(手元の資料に連絡先を一部のみを掲載しました)



公的機関で電話やSNSでの相談を受け付けているところがあり、チャイルドライン(0120-99-7777)や子どもの人権相談(0120-007-110)等を例示し、紙媒体でも配布した。



もし相談されたら？

- ❖ まずは良く聴いて、心配してあげてください
- ❖ そして、誰かほかの人に相談してみないか、すすめてみましょう
 - 先ほど紹介した連絡先が使えるよ！



もし相談を受ける立場になったら、まずは、相談相手の話をじっくり聴いて、その気持ちに寄り添い、心配してあげる対応が肝心だと話した。その上で、他の頼れる誰かに相談してみるように勧めることも大切だと伝えた。

④ 授業のまとめ

生徒に事前・事後のアンケートを実施し、新しく学んだこと、印象に残ったことを回答してもらったが、「辛いときもまわりの人に相談すれば、少し心がかかることを知った」「命は大切だと知った」「何かあったら相談することが大切だと思った」「今日の講座でSOSの時の対処方法とかがわかったので良かったです」「そうだんできるところがあんなにあるとはおもわなかった」といった記述が多く、講座の目的を理解できていることが確認できた。また、「こころの調子が悪くても、助けを求めることで回復することができると思うか」という質問には、「とてもそう思う」(前51名・後72名)、「そう思う」(前53名・後40名)、「そう思わない」(前14名・後6名)、「ぜんぜんそう思わない」(前3名・後4名)と言う回答結果で、概ね良好な結果が得られたが、否定的な回答者には十分な配慮が必要であることも確認できた。



私たちのWebサイトもご覧下さい

❖ <http://www.ido-labo.com/edu4life/>

❖ 「井門、命の教育」で検索！

❖ 心を育てる読書

❖ ストレスマネジメント

❖ 教職大学院取り組み

❖ 色々な情報あります！



引用文献、参考文献

- ❖ 近藤卓(2013) 子どもの自尊感情をどう育てるか そばセット (SOBA-SET) で自尊感情を測る ほんの森出版
- ❖ 望月美紗子(2014) 自尊感情を育む授業に取り組んで 中学校編 近藤卓編著 基本的自尊感情を育てるいのちの教育—共有体験を軸にした理論と実践 金子書房
- ❖ 加藤久仁生(2008) つみきのいえ (pieces of love Vol.1) [DVD] 株式会社ロボット

電話による相談先

- チャイルドライン
- いのちの電話
- こころの健康相談統一ダイヤル
- 子どもの人権110番

SNSによる相談先(本発表では名称のみ)

- 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター
- 特定非営利活動法人 BONDプロジェクト
- 特定非営利活動法人 地域生活支援ネットワークサロン
- 特定非営利活動法人OVA
- 特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター
- 一般社団法人 日本いのちの電話連盟

- 24時間子供SOSダイヤル
- 法務局・地方法務局 子どもの人権110番
- 都道府県警察の少年相談窓口
- 児童相談所全国共通ダイヤル
- 一般社団法人日本いのちの電話連盟

⑤実践の評価

1)統計的調査結果

授業前後の参加者の変化を測定するため、近藤(2013)が開発した自尊感情の測定尺度「そばセット(SOBA-SET)」を使用し社会的自尊感情(SOSE)と基本的自尊感情(BASE)を実践の前後で測定した(それぞれの内容は表1を参照)。

さらにSOSの出し方に関する心理教育が定着したかを確認するために「19. 誰でもこころの調子が悪くなる可能性があると思います」「20. こころの調子が悪くなっても、助けを求めることができれば回復することができます」と思います」「21. まわりの人の調子が悪くなったとき、自分にできることはあまりないと思います(A), 21. こころの調子が悪くなったとき、学校にいる大人はもちろん、保健師さんなど地域の信頼できる大人に相談することも有効だと思います(B)」など心理教育の内容に則した3つの質問(3問目はB中学校が(A), C中学校とD中学校が(B)を用いた)を4件法(とてもそう思う, そう思う, そう思わない, 全然そう思わない)で実践前後に調査した。

表1 社会的自尊感情と基本的自尊感情の説明(近藤(2013)を参照し作成)

社会的自尊感情 (SOSE)	基本的自尊感情 (BASE)
<ul style="list-style-type: none"> 認められ、見つめられることによって膨らむ.熱気球のように. 他者との比較による相対的な優劣による感情 	<ul style="list-style-type: none"> 体験と感情を共有することの繰り返しで形成.和紙を重ねていくように. 比較ではなく絶対的な無条件の感情.

アンケート用紙の質問項目

「SOSの出し方を学ぼう」に関わるアンケートのお願い
北海道教育大学教職大学院
命の教育プロジェクト研究グループ

授業「SOSの出し方を学ぼう」実施後に、皆さんにご協力いただきたいアンケートがあります。このアンケートは、授業「SOSの出し方を学ぼう」がどれぐらいの成果を挙げたかどうかを確認するためのアンケートです。アンケートは任意で、5分程度かかるものです。

このアンケートの結果は厳重に管理され、結果は数値で集計されるため、記入した個人が特定されることはありません。結果は数値データを学校名が伏せられた状態で、学会、学術雑誌、研究グループのWebサイトに公表する予定です。ご協力いただける場合には、以下の質問項目にご回答ください。よろしくお祈りします。

■ 次の文章を読んで、自分の気持ちに一番びったりする答えのところに○をつけてください。

	とても そう思う	そう思う	そう おもわない	ぜんぜんそう おもわない
ほとんどの友だちに、好かれていると思います				
自然は大切だと思います				
運動は得意なほうだと思います				
自分は生きていていいのだと思います				
うそをつくことは、いけないことだと思います				
ほかの人より、頭が悪いと思います				
ほかの人より、運動がへただと思います				
悪いときには、あやまるべきだと思います				
なにかで失敗したとき、自分はだめだと思います				
自分はここまではいけない、と思います				
きまりは守るべきだと思います				
友だちが少ないと思います				
自分には、良いところも悪いところもあると思います				
しつけは大切だと思います				
ほかの人より、勉強がよくできると思います				
ときどき、自分はだめだと思います				
健康は大切だと思います				
生まれてきてよかったと思います				
誰でもこころの調子が悪くなる可能性があると思います				
こころの調子が悪くなっても、助けを求めることができれば回復することができますと思います				
こころの調子が悪くなったとき、学校にいる大人はもちろん、保健師さんなど地域の信頼できる大人に相談することも有効だと思います				

■今日の講座で新しく学んだこと、印象に残ったことがあったら教えて下さい

授業実践はA市の市立B中学校の1学年127名、C中学校の2学年113名、D中学校2学年33名を対象に、筆者らが授業者として実施した。参加者には事前に担任教員から「SOSの出し方に関する教育」の出前授業があることが伝えられ参加の同意を得ている。

なおD中学校の実践時には地域の保健師に出席を依頼し、保健師が授業実践の中で簡単に相談先の紹介を実施した。これは、地域の信頼できる大人の存在を強調することが重要であるとする足立区の実践を参照し実践したものである。

3つの実践前の社会的自尊感情SOSE項目への有効回答数が211名、実践後の社会的自尊感情SOSE項目への有効回答数が232名、実践前の基本的自尊感情BASE項目への有効回答数が218名、実践後の基本的自尊感情BASE項目への有効回答数が233名であった。有効回答数が異なる理由は、そばセットにより回答の信頼性が低いと判断された質問紙を、および無回答のものを除外したためである。

社会的自尊感情SOSEの平均値は実施前が15.02点、実施後が15.06点となりほとんど変化は見られなかった。基本的自尊感情BASEの平均値は実施前が19.99点、実施後が20.25点となりほとんど変化は見られなかった。

SOSの出し方についての知識が定着したかについて、実践前後で回答傾向に差があるかどうかカイ二乗分析を実施した。質問19は実践前が220名回答し実践後が236名回答、質問20は実践前が221名回答し実践後が237名回答した。質問21(A)は実践前が106名回答し実践後が113名回答、質問21(B)は実践前が114名回答し実践後が124名回答した。

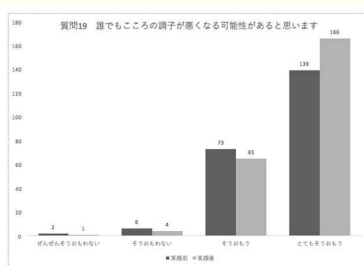


図1 質問19の実践前後の回答の推移

質問19は図1のような結果となり実践後に「とてもそう思う」が増加したものの、有意な差は見られなかった($\chi^2(3, N=456)=3.03, n.s.$)。

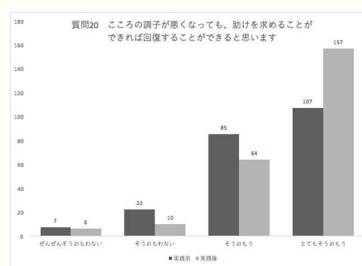


図2 質問20の実践前後の回答の推移

質問20に関して、図2のように「とてもそう思う」と答えた生徒が1%水準で有意に増加していた($\chi^2(3, N=458)=16.48, p<.01$)。質問20に関して、図2のように「とてもそう思う」と答えた生徒が1%水準で有意に増加していた($\chi^2(3, N=458)=16.48, p<.01$)。

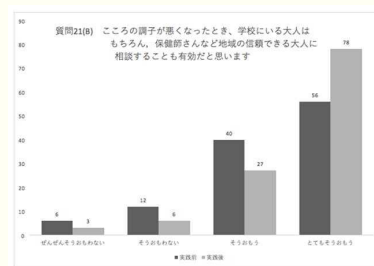


図3 質問21(B)の実践前後の回答の推移

質問21(B)に関しては、図3のように「とてもそう思う」と答えた生徒が増加しており、10%水準で有意な増加傾向が見られた($\chi^2(3, N=238)=6.32, p<.10$)。したがって、今回の授業実践において目的としていたSOSの出し方に関する知識を生徒は一定程度習得することができていることが示唆された。

2) 記述に関する分析

質問紙では「今日の講座で新しく学んだこと、印象に残ったことがあったら教えてください」という設問で自由記述式で回答を求めた。87名の生徒から、「辛いときもまわりの人に相談すれば、少し心がかかることを知った」、「命は大切だと知った」、「何かあったら相談することが大切だと思った」、「今日の講座でSOSの時の対処方法とかがわかったので良かったです」、「そうだんできるところがあんなにあるとはおもわかった」といった講座の目的を理解できたという内容の感想が記入されており、一定の成果を挙げたといえるものであった。

またD中学校の生徒の自由記述欄では、複数の生徒が「学校の先生以外に保健師さんという人がいることを初めて知った」「保健師さんに相談できることを知った」といった、保健師が参加したことについて記述した。これは、授業実践者だけではなく、地域のリソースとなる役割の人間が参加した方がより授業実践が効果的であることを示唆しているとも考えられる。

⑥ 成果と課題

「SOSの出し方教育」の授業実践について、直接的に自己肯定感を高める機能は確認されなかったものの、授業実践により生徒がSOSの出し方についての理解度が向上することが示唆された。また、地域の支援に関わる役割の人間が参加することにより、よりその理解が具体的になりよい影響があることも推測された。

現在、共有体験の教材として「つみきのいえ」を使っているが、街が海面の上昇で埋まっていくストーリーである。そのため、「父の実家が津波で流された」といった発言をした生徒がいた。津波の被害を受けた地域での実践には、本教材は使えないと判断している。目下、別な教材も探しているところである。

今後も継続して、北海道各地で実践する予定であり、我々の教材を使った別な実践者(教師による実践を促進しようと考えている。

4. 課題と今後の展開

以上、ここ1年間の研究実践活動について紹介した。

まず、「命の教育Yes/Noカード学習」についても、さらにテーマごとのクイズコンテンツを増やして、このWeb上で行うカード学習を行うことを通して、SOSの出し方や気づき方に関する知識や技能を身に付けられるようにさせたい。

また、「SOSの出し方教育」については、さらに、推進すると共に、教師や保護者向けの「SOSの気づき方」に関する研究実践も進めていきたいと考えている。実践については、われわれの出前授業のみならず、現場の教師による実践を促したいと考える。

さらに、現在、「命の教育に関する書籍」を百数十冊収集している。これらの図書については、本学教職大学院の教員や大学院生に図書紹介文を書いてもらい、「命の教育プロジェクト」のホームページ内コンテンツ「心を育てる読書教育」のコーナーで図書紹介をしようと構想している。

「命の教育プロジェクト」の6本の柱の各内容について、広く教育研究活動を展開し、その成果については、私どものホームページで公開をしていきたい。

なお、本院は北海道教育委員会や札幌市教育委員会との連携強化を図っている。北海道教育委員会は「自殺予防プログラム」を構築しており、本院のSOSの出し方・気づき方教育と連携することは必至である。こうした連携と共に、「子どもたちのSOSに気づき耳を傾けるための実践研修虎の巻」(平成26年3月)等を発刊している北海道保健福祉部との連携も図りたい。



【謝辞】

「命の教育プロジェクト」に関しては、以下の予算・資金を得て、研究と実践を充実させることができました。ここに感謝申し上げます。

- (1) 自殺対策総合推進センター(センター長・本橋豊氏)との連携研究
 - ①厚生労働科学研究費補助金「学際的・国際的アプローチによる自殺総合対策の新たな政策展開に関する研究」(代表本橋豊氏<H28年度分>)
 - ②「地域の実情に応じた自殺対策推進のための包括的支援モデルの構築と展開方策に関する研究」(代表本橋豊氏<H29年度分>)
- (2) 科学技術融合振興財団(FOST)の平成26年度調査研究助成金「『自殺防止ゲーミング』の開発と実践—ネットゲームとボードゲームによる自殺問題への挑戦—」(井門代表) *現在「自殺防止」という用語は使用せず、「命の教育YES/NO カート学習」と命名し、継続研究をしている。
- (3) 平成29年度 学長戦略経費(公募型プロジェクト)「『SOSの出し方・気づき方教育』の教材開発と授業実践」

本日の参加者の皆様の忌憚のないご意見・感想をうかがえたと存じます。どうぞよろしくお願いいたします。

ご静聴，有り難うございました。

井門

